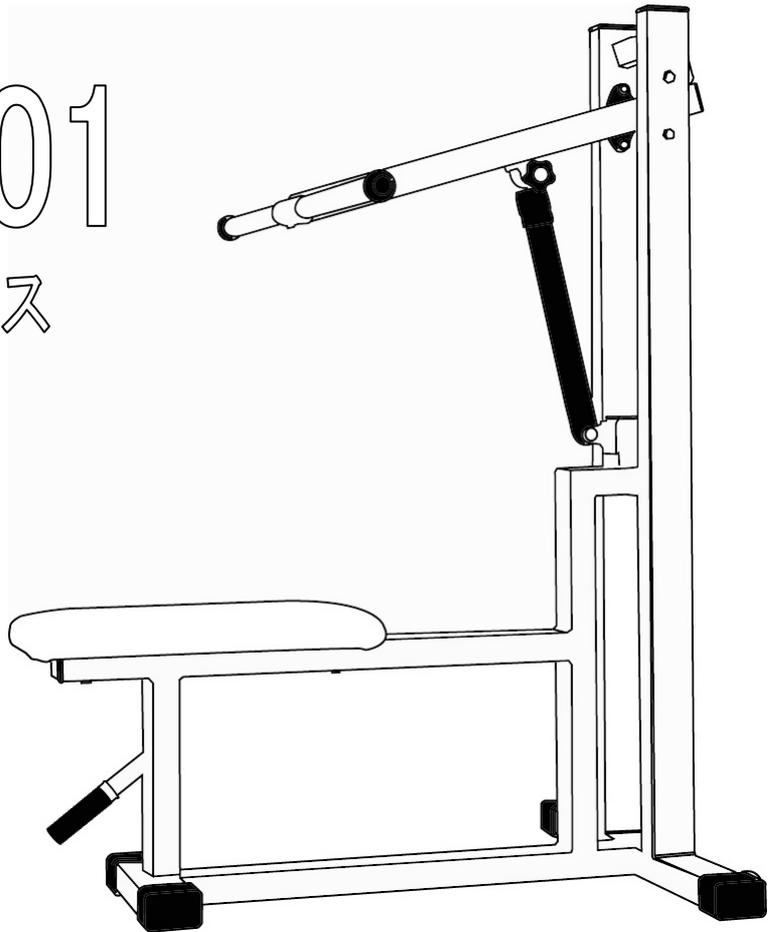
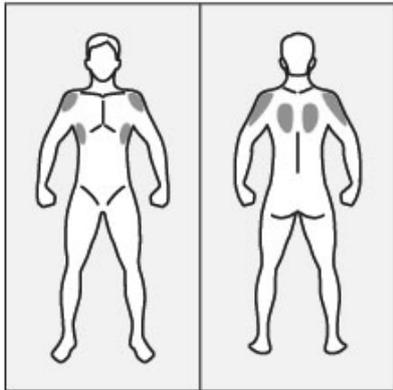
取扱説明書

ご使用の前に、この説明書をよくお読みの上、
正しくお使い下さい。
また本書は大切に保管してください。

YU-3001

ショルダープレス

●三角筋　●僧帽筋
●前鋸筋　●上腕三頭筋

はじめに

このたびは油圧マシンを購入していただき誠にありがとうございます。
本製品を長期間、安全にお使いいただくために本書を必ずお読みになり、
大切に保管してください。
またお読みいただいた後も大切に保管してください。

安全にご使用いただくために

この「取扱説明書」の絵表示と意味は次の通りです。
内容をよく理解してから本文をお読み下さい。

	警告	記載事項をお守り下さい。 死亡または負傷を負う危険性のあることを示しています。
	注意	記載事項をお守りいただかないと。 軽傷を負うか、器具の破損の危険性のあることを示しています。
		してはいけない禁止行為を示しています。
		守っていただく義務行為を示しています。

警告

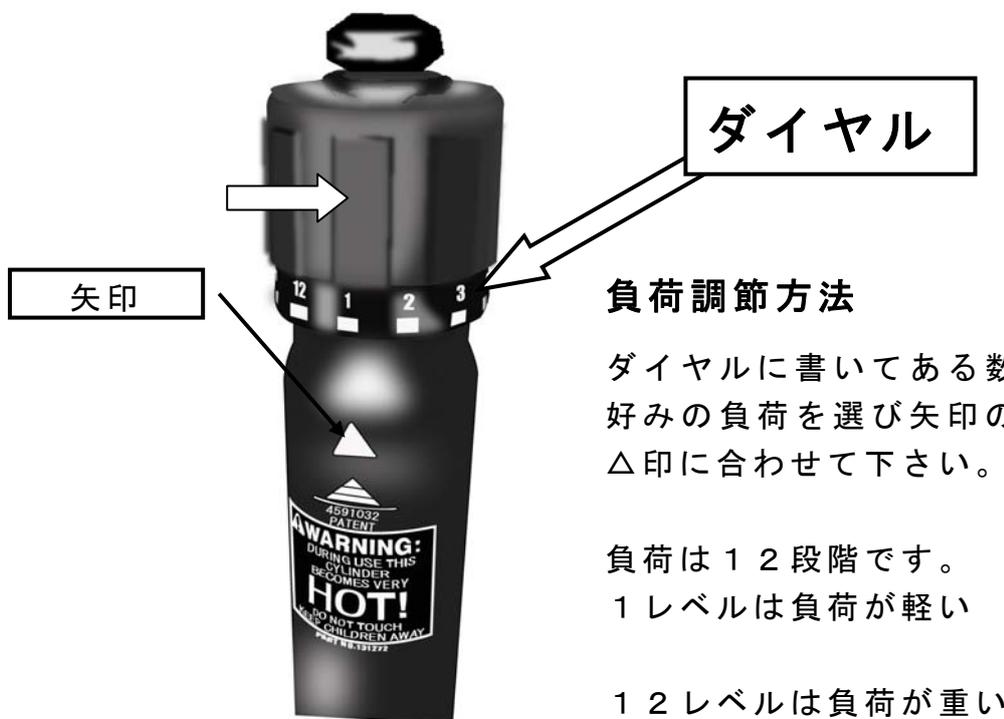
本機は健康の維持･増進を目的とした製品であるため,リハビリ目的の方や身体に病気や障害のある方は専門医師、またはスポーツトレーナーにご相談下さい。特に持病のある方は必ず医師にご相談下さい。

警告

- 運動中に体調不良になった場合はただちにトレーニングをやめてください。
- ご使用の際は運動に適した服装､シューズを着用してください。
- 本機にお子様を乗せたり、いたずらをさせないように注意下さい。
- 平坦な床面に安定した状態で設置し、充分に動けるスペースをとって使用してください。
- 設置部のガタや部品結合部にゆるみ等がないことを確認して使用してください

注意

- 本来の目的以外では絶対に使用しないで下さい。
- トレーニングに際しては、インストラクターなどのアドバイスをもとに正しいトレーニングを行ってください。
- 設置場所については、水平で床のしっかりした安定のよい場所に設置してください。
- 可動アームにぶつかったりしないよう、各マシンの間隔は充分にあけ余裕をもったレイアウトをしてください。マシンの使用中に他の人と接触すると大変危険です。

シリンダー調節方法

ダイヤル

矢印

負荷調節方法

ダイヤルに書いてある数字を目安にお好みの負荷を選び矢印の方向へまわし△印に合わせて下さい。

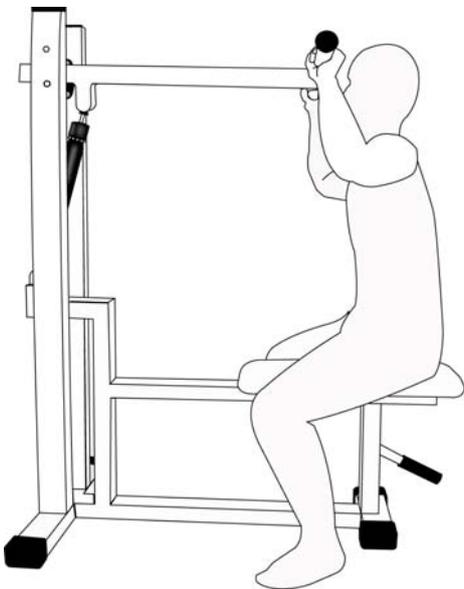
負荷は１２段階です。
１レベルは負荷が軽い

１２レベルは負荷が重い

運　動　方　法

トレーニングを始める前に

1. 充分なウォーミングアップを行ってください。
2. 急激なトレーニングではなく、リズミカルに運動を行ってください。
3. 酒気をおびている時、体調が思わしくない場合はトレーニングをお止め下さい。

実　践

油圧マシンの特徴は、早く作動させれば負荷が重くなり、ゆっくり作動させれば負荷が軽くなります。
はじめは無理をせず軽い負荷でトレーニングしましょう。

1. シートに座り、左図のようにバーを握ります。

2. 出来るだけゆっくりバーを上げていきます。完全に腕が伸びきる手前で反動を付けずにゆっくり下に戻します。

仕様書

- ●サイズ：（約）幅 95×長 111×高 142ｃｍ
- ●重さ：約 37kg
- ●負荷：油圧シリンダー12 段階
- ●日本製
- ●使用体重制限：約 130 ㎏

発売元
〒452-0011
愛知県清須市西枇杷島町城並 3-2-2
㈱中旺ヘルス
℡052-501-2577　FAX052-501-2588
E-MAIL　hj@jp-chuoh.com